

Для дослідження рівня фізичної підготовленості юних волейболістів 10-12 років на етапі попередньої базової підготовки потрібно виконати наступні завдання [3]:

1. Вивчити особливості розвитку рухових якостей юних волейболістів в результаті оперативного, етапного та підсумкового контролю.

2. Визначити загальний рівень фізичної підготовленості юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

3. Дати практичні рекомендації для удосконалення рухових якостей юних волейболістів.

### **Перелік використаних джерел**

1. Бойчук Р. І. Взаємозв'язок показників координаційних здібностей та рівня технічної підготовленості юних волейболісток 10–12 років. [Електронний ресурс]. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2010. Вип. 11. С. 97-102.
2. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
3. Шевченко О. О. Зміни показників швидкісної та швидкісно-силової підготовленості у волейболістів 12-13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №2. С. 132-135.
4. Юркевич Т. Ф. Вікові зміни швидкісно-силової підготовленості юних волейболістів 10-13 років на етапі початкового навчання. *Слобожанський наук.-спорт. вісн.* 2007. №11. С. 54-57.

**Віталій Марченко**

студент групи ФКСм-11

Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник:

**Роман Гах**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту

Західноукраїнського національного університету

## **СТРУКТУРА СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ**

На сьогоднішній день футбол розвивається зі збільшенням рухової активності футболістів, яка працює у тісному взаємозв'язку з тактичною командною грою.

На думку науковців для того, щоб арбітр об'єктивно правильно оцінював ситуації з певними складностями, йому потрібно знаходитися поряд з футболістами. Тому з'являється проблема вибору положення тіла на футбольному полі. Уміння арбітра зайняти правильну позицію при оцінці ігрової ситуації є не тільки свідченням рівня кваліфікації, але й показником гарної фізичної підготовленості, підтвердженням високої рухової активності [1, 3].

Повновагомо можна сказати, що успішність арбітра в якісному обслуговуванні матчів безпосередньо залежить від розуміння змісту спортивної боротьби, застосовування знань з Правил гри та відповідної фізичної і психологічної підготовленості. Ці головні аспекти тісно взаємопов'язані, але, як одні, так і інші мають перевагу один над одним на різних етапах багаторічної підготовки арбітрів [5].

Серед етапів підготовки арбітрів виділяють: *перший етап* – базова підготовка. На цьому етапі відбувається налагодження організації, методів відбору, початкової системи підготовки арбітрів для роботи у міських та обласних організаціях арбітрів. Ключовими елементами цього етапу є пропаганда суддівства в різних футбольних організаціях, командах з професійного та аматорського футболу; проведення лекцій, бесід, семінарів гри та інша агітаційна робота. *Другий етап* стосується процесу навчання та підготовки суддів, які мають відповідну перспективу росту та пройшли відбір по закінченню першого етапу. Ця група зазвичай працює у зв'язці з арбітрами-селекціонерами обласних та міських об'єднань. Вони разом отримують знання на навчально-тренувальних зборах, курсах, семінарах, де визначаються потенціал арбітра, можливість призначення його на товариські пробні матчі команд професіональних футбольних клубів. *Третій етап* – передбачає диференційований підхід до навчання (залежить від рівня професіоналізму та кваліфікації арбітра), яке зазвичай проводять спеціалісти Комітету арбітрів УАФ в умовах, максимально наближених до міжнародного рівня, з обов'язковим урахуванням ФІФА та УЄФА. Цей розділ розрахований на суддів топ-групи, перспективних арбітрів, які володіють важливими якостями для обслуговування найбільш відповідальних змагань і можуть

претендувати на можливість бути претендентом на включення до листа ФІФА (арбітри та асистенти арбітра). Кожен матч має свої особливості, які так чи інакше будуть здійснювати безпосередній вплив на психіку арбітра. Вивчення положення команд в турнірній таблиці, стилю та методів ведення боротьби за м'яч, стан погоди і футбольного поля – це не повний перелік питань, що арбітр повинен знати перед матчем. Впродовж сезону рефері початківці обслуговують велику кількість матчів. Однією з основних проблем цього є досить мала кількість футбольних інспекторів, що змогли б оцінити діяльність арбітра по завершенню футбольного матчу, підказати як потрібно було діяти арбітру в тій чи іншій ситуації, де і за що потрібно тактично правильно виносити попередження футболістам, щоб уникнути грубої гри на футбольному полі в подальшому [2, 3].

Після закінчення матчу саме арбітр з інспектором аналізують гру, що пройшла, інспектор допомагає звернути увагу на ті ситуації, де були допущені помилки, робить наголос на тому, що на його думку потрібно удосконалити, а над чим попрацювати для самовдосконалення у наступних матчах аби уникнути своїх помилок. Вміння арбітра безпосередньо перед матчем змусити себе повністю відволіктись від різного плану думок, переживань, різних сторонніх подразників – важлива умова успішного арбітражу. Зібраність характеризується максимальною концентрацією усієї психічної діяльності в грі, що очікується. Арбітри, які успішно справляються зі своїми обов'язками, відключаються від всього, що не пов'язано з їх діями у грі. Здатність до цього залежить від індивідуально – психологічних особливостей, масштабу змагань та їх організованості, успіхів або невдач в попередніх матчах і загальної підготовленості. На ступінь концентрації уваги впливають сила волі, вміння керувати собою, своїми переживаннями і діями. Важливо психологічно налаштувати себе перед матчем, у думках виконати усі ті дії, які потрібно буде здійснити під час гри. По-перше, ще до початку гри створюється домінуюче джерело збудження в області тих центрів, які забезпечують виконання необхідних дій у грі. В результаті вся психологічна діяльність арбітра переключається на роботу, яку

потрібно виконувати. По-друге, виконання роботи в думках допомагає арбітру краще зосередитись і відключатися від впливу по сторонніх подразників. По-третє, це підготовлює нервово-м'язову систему до дій, що очікуються на футбольному полі [4].

Структура та зміст фізичної підготовленості суддів має багато схожих ознак із фізичною підготовленістю футболістів, але певний розвиток деяких якостей, які має арбітр, набагато важливіші, ніж для гравців. Якості, що є досить важливими для суддівства визначають фізичну підготовленість це спеціальна витривалість та швидкість переміщення. Потрібно розрізняти стартову та дистанційну швидкість, які є взаємопов'язані. Стартова швидкість це анаеробна робота, вона потрібна для того, щоб арбітр швидко міг зробити ривок в тому випадку, коли він знаходиться далеко від ігрового моменту. Дистанційна швидкість потрібна для переміщення судді протягом матчу. Найважливіший засіб підвищення працездатності судді є фізичні вправи. Спеціальні вправи – це вправи, що мають деякі елементи рухів, що ідентично повторюють рухи, які арбітр виконує під час проведення гри, і при яких окремі м'язи за допомогою механізму функціонування працюють таким же або схожим чином. Загально-розвиваючі вправи дуже схожі на вправи з різних видів спорту і схожі з рухами, які робить суддя у матчах. За допомогою спеціальних вправ відбувається розвиток ключових фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості спритності та інших. Загально-розвиваючі вправи сприяють освоєнню і вдосконаленню потрібних рухових навичок, підвищують координаційні здібності. Залучення загально-розвивальних вправ і спортивних ігор в підготовку судді сприяє вихованню загальної витривалості, розвитку та еластичності м'язів, що не приймають, чи в малій кількості приймають участь в проведенні гри, а також сприяють збереженню високої фізичної і психічної працездатності. До спеціальної фізичної підготовки судді слід віднести швидкісно-силову підготовку, розвиток якостей спеціальної швидкості і спеціальної витривалості, що потрібні футбольному судді під час проведення матчу [4].

Силову витривалість потрібно розвивати шляхом тривалого повторення вправ при помірних м'язових зусиллях (біг у взутті, що

досить важка, біг угору, біг по піску тощо). Силу витривалість необхідно розвивати тренувальною роботою по вдосконаленню загальної і спеціальної витривалості в підготовчому і змагальному періодах [3]. Спеціальна витривалість може розвиватись шляхом багаторазового повторення тренувальної роботи, короткотривалої, ніж під час ігор, але в швидшому темпі [2]. Тому застосовуються три методи тренування, а саме повторний, перемінний і повторно-перемінний. Загалом кількість відрізків дистанції в одному тренуванні має бути більше довжини тієї відстані, яку долає арбітр в матчі, і дорівнювати в середньому 10 км [3].

### **Перелік використаних джерел**

1. Дулібський А. Особливості спортивного відбору на етапі початкової підготовки і спеціалізованого навчання грі в футбол. *Фізична культура спорт та здоров'я нації* : зб. наук пр. Вінниця, 2020. Вип. 9. №28. С. 168-177.
2. Ніколаєнко В, Чопілко Т. Рухова діяльність і функціональні можливості елітних футбольних арбітрів Європи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2012. Вип. 14. С. 82-86.
3. Маніло Ю. В. Підготовка арбітрів різної кваліфікації до професійної діяльності в футболі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 20.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Львів, 2015. 20 с.
4. Чопілко Т. Г. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки арбітрів високої кваліфікації у футболі : автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Київ, 2020. 28 с.
5. Чопілко Т. Основні аспекти раціональної побудови тренувального процесу кваліфікованих арбітрів у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця: Планер, 2014. Вип. 17. С. 598-602.